



Information aux patients

À QUOI FAUT-IL S'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

Oncologie

Vitalité Zone : 1B 4 5 6

Établissement : Centre d'oncologie Dr-Léon-Richard

Dans ce document, vous trouverez de l'information concernant :

- Les principales étapes de préparation de la radiothérapie;
- Où trouver plus d'information sur les soins de la peau pendant la radiothérapie;
- Où trouver plus d'information sur les soins de la bouche pendant la radiothérapie;
- Les effets secondaires les plus communs et des conseils pour vous aider à mieux les gérer;
- La fin des traitements.

Votre équipe de professionnels de la santé est composée, entre autres, d'un radio-oncologue, d'infirmières en radiothérapie, de radiothérapeutes, d'une diététiste et d'une orthophoniste. Les membres de votre équipe vous guideront et vous accompagneront, vous et votre famille, tout au long de votre traitement.

N'hésitez pas à poser des questions lorsque vous viendrez pour vos traitements quotidiens.

Les radiothérapeutes ou les infirmières sont là pour y répondre et ils en parleront à votre radio-oncologue s'ils le jugent nécessaire.

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

Table des matières

La planification de votre radiothérapie	3
Quand vais-je savoir la date du rendez-vous de planification et des traitements de radiothérapie?	4
Où faudra-t-il que je me présente pour la planification et les traitements de radiothérapie?.....	4
Que se passera-t-il lors des traitements de radiothérapie?	4
Combien de temps dure un traitement de radiothérapie?	4
Consignes générales.....	4
Quels sont les changements liés à la peau auxquels je peux m'attendre?	5
Est-ce que j'aurai mal à la bouche?	5
Est-ce que j'aurai la bouche sèche?.....	6
Est-ce que le goût des aliments changera?.....	6
Est-ce que j'aurai mal à la gorge ou de la difficulté à avaler?	7
Est-ce que je noterai des changements liés à mes lèvres, à mon nez et à mes sinus?	8
Est-ce que je vais perdre mes poils (barbe et cheveux)?.....	9
Est-ce que ma voix changera?.....	9
Est-ce que je serai plus fatigué que d'habitude durant la radiothérapie?	9
Est-ce que je noterai des changements à mes habitudes d'élimination intestinale?	9
La fin des traitements	10

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

La planification de votre radiothérapie

La planification est une étape importante pour assurer le meilleur traitement possible pour vous. Vous n'aurez pas de traitement de radiothérapie le jour de la planification.

La première étape de la planification est la fabrication d'un masque. Le masque couvrira votre tête et peut-être votre cou et vos épaules. Il vous aidera à maintenir la bonne position et il sera utilisé pendant chaque traitement.

Si vous avez de la difficulté avec les espaces étroits (p. ex. claustrophobie), veuillez le mentionner au personnel avant ce rendez-vous. Le personnel vous aidera.

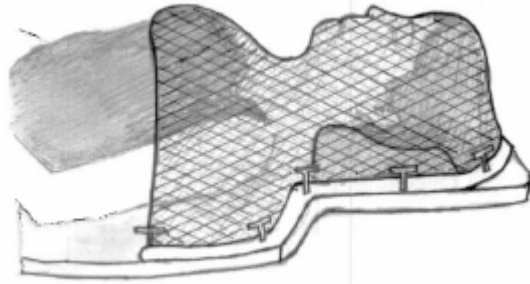


Figure 1. Illustration d'un patient avec le masque

Les radiothérapeutes et le radio-oncologue utilisent un simulateur CT pour déterminer la région de traitement et planifier votre radiothérapie.

- La barbe et la moustache devront être rasées. **Vous devrez le faire avant ce rendez-vous.**
- Vous ne devrez pas bouger.
- Vous pourrez respirer normalement durant cette étape.

Les radiothérapeutes dessineront peut-être des marques sur votre peau. L'encre pourrait tacher les vêtements.

Vous devrez garder, le cas échéant, les marques sur votre peau et laver doucement la région pour ne pas les effacer.

Préparez-vous à rester dans le secteur environ une heure lors de ce rendez-vous.

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

Quand vais-je savoir la date du rendez-vous de planification et des traitements de radiothérapie?

Attendez-vous d'avoir un appel téléphonique quelques jours ou quelques semaines après le rendez-vous avec votre radio-oncologue. Le personnel vous donnera alors la date et l'heure du rendez-vous de planification (masque et simulateur CT).

Lorsque vous arriverez pour ce rendez-vous, le personnel vous donnera l'heure et la date de votre premier traitement de radiothérapie.

Où faudra-t-il que je me présente pour la planification et les traitements de radiothérapie?

Vous devrez vous inscrire à la réception au niveau 0 du centre d'oncologie pour **tous** les rendez-vous. Les patients sont priés d'arriver au moins 15 minutes avant l'heure de leurs rendez-vous. Au besoin, prévoyez du temps **supplémentaire** pour stationner votre voiture.

Que se passera-t-il lors des traitements de radiothérapie?

Après vous avoir placé le masque, les radiothérapeutes vérifieront les mesures prises lors de la simulation CT. Ils prendront des images radiologiques pour s'assurer que vous êtes dans la bonne position pour le traitement. Ils pourront ensuite commencer le traitement de radiothérapie.

La radiothérapie externe n'est pas douloureuse. Vous ne verrez pas les rayons et vous ne les ressentirez pas.

Combien de temps dure un traitement de radiothérapie?

Attendez-vous de rester au centre d'oncologie de 45 minutes à 1 heure tous les jours. Votre traitement durera environ 30 minutes. Une partie de la période sert à veiller à ce que le patient soit dans la bonne position pour le traitement.

Consignes générales

Dès le début des traitements, veuillez suivre les consignes ci-dessous :

- Évitez de fumer ou de mâcher du tabac;
- Évitez de boire de l'alcool;
- Suivez les consignes sur les soins de la bouche;
- Suivez les consignes sur les soins de la peau;

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

- Mangez normalement jusqu'à l'apparition des symptômes, s'il y a lieu;
- Prévenez votre équipe soignante dès que vous ressentez des effets secondaires.

La suite du document comprend une liste des principaux effets secondaires que vous pourriez ressentir **pendant** la radiothérapie. Même s'il n'est pas toujours possible de prévenir les effets secondaires, les conseils fournis pourront vous aider à mieux les gérer. Par contre, une hospitalisation est parfois nécessaire.

Quels sont les changements liés à la peau auxquels je peux m'attendre?

Vous pourriez avoir des changements liés à la peau dans la région de traitement. Ces changements sont un effet secondaire normal; la situation s'améliorera après la fin de la radiothérapie.

Pour savoir comment prendre soin de votre peau, lisez la brochure :

SOINS DE LA PEAU PENDANT LA RADIOTHÉRAPIE EXTERNE

Que puis-je faire pour diminuer les effets secondaires liés à la peau?

- Utilisez un rasoir électrique pour vous raser le visage. N'appliquez **pas** de lotion après rasage.
- Appliquez quotidiennement une crème hydratante non parfumée à base d'eau sur la peau de la région traitée (p. ex. Glaxal Base[®], Lubriderm[®]).
- N'appliquez pas de maquillage ou de produits cosmétiques dans la région traitée.
- Évitez de porter des vêtements qui frottent dans le cou (p. ex. foulard, col roulé).
- N'exposez pas la région traitée directement au soleil ou au froid. Essayez de la recouvrir de vêtements.
- En été, portez un chapeau à larges rebords pour vous protéger la tête et le cou des rayons du soleil.

Est-ce que j'aurai mal à la bouche?

La radiothérapie cause des changements à l'intérieur de la bouche.

Voici ce que vous pourriez ressentir :

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

- Douleur;
- Irritation;
- Enflure;
- Sécheresse;
- Infection.

Pour savoir comment prendre soin de votre bouche, lisez la brochure :

SOINS DE LA BOUCHE

Est-ce que j'aurai la bouche sèche?

Si vos glandes salivaires sont dans la région du traitement, vous pourriez remarquer que vous avez moins de salive et que votre salive est plus épaisse.

Voici ce que vous pourriez ressentir :

- Votre bouche pourrait être sèche et collante;
- Vous pourriez avoir de la difficulté à avaler;
- Dans certains cas, la quantité de salive augmente un peu après les traitements, mais la bouche sèche peut être permanente.

Si vous avez la bouche sèche...

- Maintenez une bonne hydratation. Buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides chaque jour. Cette mesure peut aider à rendre la salive moins épaisse.
- Mâchez de la gomme **sans sucre**.
- Il existe des substituts de salive qui humidifient la bouche et soulagent la sécheresse buccale (p. ex. produits Biotène®, Mouth Kote®).
- Gardez l'air humide chez vous. Un humidificateur à vapeur froide dans la chambre peut aider la nuit.

Est-ce que le goût des aliments changera?

Si les glandes salivaires et la langue sont dans la région du traitement, le goût des aliments pourrait changer. Certains aliments goûtent mieux que d'autres. Faites

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

différents essais. Les changements liés au goût peuvent s'améliorer de 6 à 12 mois après la fin des traitements. Certains changements peuvent être permanents.

Est-ce que j'aurai mal à la gorge ou de la difficulté à avaler?

La radiation au niveau du cou peut causer de l'irritation à la gorge et à l'œsophage (tube par où passe la nourriture quand on avale).

Voici ce que vous pourriez ressentir :

- Douleur en avalant;
- Difficulté à avaler la nourriture;
- Sécrétions dans la gorge, parfois avec présence de sang.

Si vous ressentez de la difficulté à manger ou à boire, il est important de le souligner à votre équipe soignante. Votre équipe pourra :

- ✓ Proposer des changements sur le plan de la nourriture et des liquides;
- ✓ Organiser une visite avec l'orthophoniste;
- ✓ Communiquer avec votre médecin pour lui demander de vous prescrire des médicaments contre la douleur au besoin.

Des rencontres avec une diététiste auront lieu. Les rendez-vous apparaîtront dans votre horaire de radiothérapie.

Voici ce que vous pourriez faire pour mieux **manger** pendant vos traitements :

- Au besoin, mangez de la nourriture molle. Utilisez des sauces et des soupes crémeuses pour humidifier la nourriture.
- Mangez vos aliments tièdes (pas chauds) pour prévenir l'irritation.
- Manger plusieurs petits repas au lieu de trois gros repas par jour.
- Suivez les conseils de la diététiste et de l'orthophoniste.
- Faites les exercices pour avaler recommandés par l'orthophoniste.
- Achetez des aliments faciles à préparer.
- Apportez une collation à vos rendez-vous au cas où il y aurait des imprévus et que vous auriez faim.
- Faites des exercices modérés et prenez l'air frais; ils peuvent aider à stimuler l'appétit.

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

- Prenez vos médicaments prescrits contre la douleur.
- Utilisez les rince-bouches selon les directives pour vous aider à manger confortablement.
- Utilisez des suppléments de repas (p. ex. Ensure[®], Boost[®]) si vous êtes incapable d'avaler assez de nourriture solide.

Ces mesures aident temporairement concernant l'alimentation en cette période difficile. Parfois, il est nécessaire d'avoir un tube de gavage (tube pour s'alimenter).

- Si vous avez un tube de gavage, suivez les directives de votre diététiste et de votre médecin afin d'avoir un apport nutritionnel adéquat.

Il est parfois difficile de boire assez de liquides pendant les traitements. Certains signes peuvent indiquer le besoin de boire plus de liquides (étourdissements, fatigue ou urine foncée). Voici des exemples de liquides : eau, jus, lait, soupe, crème glacée, thé/café décaféiné, suppléments de repas (p. ex. Ensure[®], Boost[®]), bâtonnets glacés.

Voici ce que vous pourriez faire pour bien **boire** durant vos traitements :

- Faites les exercices pour avaler recommandés par l'orthophoniste.
- Transportez toujours une bouteille d'eau. Prenez souvent de petites gorgées.
- S'il y a lieu, utilisez votre tube de gavage pour prendre vos liquides.

Est-ce que je noterai des changements liés à mes lèvres, à mon nez et à mes sinus?

Les tissus à l'intérieur du nez, des sinus et des lèvres sont très sensibles et minces.

Voici ce que vous pourriez faire si vous avez les lèvres, le nez ou les sinus irrités :

- Utilisez un lubrifiant à base d'eau (p. ex. Toothette[®], E-Z[®] ou Surgilube[®]).
- Mettez des compresses de saline sur vos lèvres.
- Mettez de la saline dans vos narines. Vous pouvez utiliser les produits suivants : hydraSense[®], NasaMist[®] ou un pot de Neti. Faites l'application au-dessus du lavabo. Penchez la tête vers l'avant pour laisser la saline couler dans le lavabo.
- **Ne forcez jamais la saline à passer s'il y a présence de résistance.**
- Gardez l'air humide chez vous. Un humidificateur à vapeur froide dans la chambre peut aider la nuit.

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

Est-ce que je vais perdre mes poils (barbe et cheveux)?

La perte de poils dans la région de traitement est possible. Souvent, les poils repoussent quelque temps après la fin des traitements. Dans certains cas, ils peuvent rester minces ou ne pas repousser.

Est-ce que ma voix changera?

L'enflure de la gorge et des cordes vocales ainsi que la sécheresse peuvent affecter la voix.

Voici ce que vous pourriez faire si vous avez des changements liés à la voix :

- Reposez votre voix autant que possible.
- Gardez l'air humide chez vous. Un humidificateur à vapeur froide dans la chambre peut aider la nuit.

Est-ce que je serai plus fatigué que d'habitude durant la radiothérapie?

Vous pourriez vous sentir fatigué pendant la radiothérapie. La fatigue est un effet secondaire commun. Elle varie d'une personne à l'autre, mais elle apparaît souvent au début et elle augmente graduellement en cours de traitement. Continuez à faire vos activités normales si vous vous sentez assez bien.

Voici des conseils à suivre en cas de fatigue importante :

- Ménagez votre énergie, surtout pour les activités qui vous fatiguent.
- Demandez de l'aide pour les activités qui sont difficiles à gérer.
- Choisissez une activité relaxante ou un passe-temps que vous êtes capable de faire.
- Marchez pendant 30 minutes, 4 à 5 fois par semaine.
- Maintenez des habitudes de sommeil régulières et reposez-vous le jour selon vos besoins.
- Limitez les siestes à 45 minutes.

Est-ce que je noterai des changements à mes habitudes d'élimination intestinale?

Si vous notez des changements à vos habitudes d'élimination intestinale, il est important d'en informer le personnel.

À QUOI FAUT-ILS'ATTENDRE DURANT LA RADIOTHÉRAPIE DANS LA RÉGION DE LA TÊTE ET DU COU?

Des changements à l'alimentation ainsi que les effets secondaires de certains médicaments contre la douleur peuvent causer la constipation. En cas de constipation, vous aurez peut-être besoin de prendre un médicament.

Vous pourriez aussi remarquer des changements si vous avez un tube de gavage pour vous alimenter.

Les effets secondaires décrits dans ce document sont les plus communs. Il est possible que vous ayez d'autres effets secondaires qui ne sont pas mentionnés ici. Parfois, la tumeur et les traitements peuvent causer des symptômes qui se ressemblent.

Veillez-vous adresser à votre équipe soignante si vous avez d'autres symptômes.

La fin des traitements

Le personnel vous informera de la date et de l'heure du rendez-vous de suivi avec votre médecin spécialiste (radio-oncologue ou oto-rhino-laryngologiste).

Après votre dernier traitement, certains de vos effets secondaires persisteront. La situation pourrait même s'aggraver avant de commencer à s'améliorer. C'est normal. Continuez à suivre les directives de votre équipe de soins jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

Quand vos traitements seront terminés, n'hésitez pas à téléphoner au centre d'oncologie au **506-862-4005** si vous avez des questions ou des inquiétudes.